取扱説明書／料理編

ククレットガイド

日立オーブンレンジ 家庭用
MRO-DX10形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアの閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、約10分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

取扱説明編 もくじ

安全のため必ずお守りください
- 絵表示について ………… 3
- 据え付けるとき ………… 3・4
- 使用するとき ………… 4・5
- お手入れのとき ………… 5

ご使用の前に

各部のなまえとはたらき
- 各部のなまえ ………… 6
- 付属品の種類 ………… 6
- 操作パネルのはたらき ………… 7

加熱のしくみ ………… 8
空焼きのしかた ………… 8
知っておいていただきたいこと ………… 9・10
使える容器、使えない容器 ………… 10

ご使用の後に

お手入れ
- 本体・付属品のお手入れ ………… 38
- においが気になるとき ………… 38

故障かな …… と思ったら
- 次のことをお調べください ………… 39
- 次の場合は故障ではありません ………… 39

表示窓にこんな表示が出たとき ………… 40
保証とアフターサービス ………… 40
日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表 ………… 41
仕　様 ………… 裏表紙

料　理　編

もくじ料理編 ………… 42・43
加熱時間一覧表 ………… 44・45
料理メニュー ………… 46〜85

正しい使いかた

オート調理

あたため・オートメニュー
- あたため の使いかた ………… 11
- 1ごはん の使いかた ………… 12
- 冷めた料理のあたためのコツ ………… 13
- 調理済み食品のフリージングのコツ ………… 13
- 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ ………… 13
- ごはん、お総菜のあたためメニュー ………… 14
- ごはん、お総菜のあたため・解凍あたため加熱時間一覧表 ………… 15
- 2牛乳 の使いかた ………… 16
- ゆで野菜 3葉菜 4根菜 の使いかた ………… 17
- 生解凍 5さしみ 6解凍 の使いかた ………… 18
- 生解凍 5さしみ のコツ・生解凍 6解凍 のコツ ………… 19
- パリッ庫網焼き 7冷蔵 8冷凍 の使いかた ………… 20
- パリッ庫網焼き 7冷蔵 8冷凍 のコツ ………… 20
- 9グラタン の使いかた ………… 21
- 10いっしょ煮 炊飯 の使いかた ………… 22

パン パターロール 山形パン
- パン バターロール の使いかた ………… 23

お菓子 スポンジケーキ シフォンケーキ クッキー
- お菓子 クッキー の使いかた ………… 24
- お菓子 キーのコツ ………… 25

肉料理 ローストビーフ ローストチキン
- 肉料理 ローストチキン の使いかた ………… 26

ヘルシーメニュー 揚げもの 焼きもの 炒めもの
- ヘルシー の使いかた ………… 27
- オートメニューと表示 ………… 28
- オート調理のお願い ………… 28

手動調理

レンジ
- レンジ （加熱時間設定）の使いかた ………… 29
- レンジ700W と レンジ200W のリレー加熱 ………… 30
- レンジ700W と レンジ100W のリレー加熱 ………… 30
- レンジ （仕上がり設定温度）の使いかた ………… 31〜33
- 仕上がり設定温度と食品の目安 ………… 32

グリル
- グリル の使いかた ………… 34

オーブン
- オーブン 40℃（発酵）の使いかた ………… 35
- オーブン （予熱なし）の使いかた ………… 36
- オーブン （予熱あり）の使いかた ………… 37

ククレットガイドの見かた

■**加熱表示**
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ加熱　グリル加熱　オーブン加熱

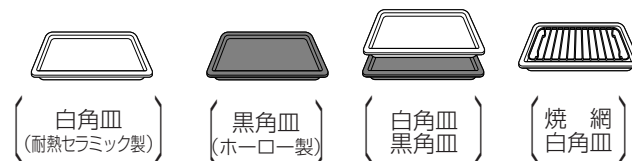
レンジとオーブンの併用　レンジとグリルの併用　オーブンとグリルの併用

■**付属品の表示例**

白角皿（耐熱セラミック製）

黒角皿（ホーロー製）

白角皿 黒角皿

焼　網 白角皿

■加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■**調理方法の表示**
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。
- オート調理のとき
あたため ヘルシー 揚げもの …… 炒めもの 1ごはん 2牛乳
ゆで野菜 3葉菜 …… パリッ庫網焼き 7冷蔵 8冷凍 …………
10いっしょ煮炊飯 パン バターロール …… 肉料理 ローストビーフ
- 手動調理のとき
手動調理キー ── レンジ グリル オーブン
レンジの出力 ── レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W
オーブンの温度 ── 250℃ 210℃ ・・・ 100℃ 40℃（発酵）
加熱時間 ── 約2分 2分〜3分

■**料理編に使われる単位は、次のとおりです。**
カロリー：1kcal（キロカロリー）＝4.18kJ（キロジュール）
容量：1ml（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠危険	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
⚠警告	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠注意	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

⚠ この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。

この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●**この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。**

据え付けるとき

⚠警告

電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。
（過熱・発火・火災の原因）

交流100V（ボルト）以外では使用しない。
（火災・感電の原因）

包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。
（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ）

傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
（感電・ショート・発火の原因）

電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
（コードが破損し、火災・感電の原因）

- **燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。**
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

- **たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。**
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線接続

■**アース端子がある場合**
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■**アース端子がない場合**
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

- 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
- 水蒸気が充満する場所　●土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

（安全のため必ずお守りください）

据え付けるとき

⚠注意

本体は壁などとの間をあける。
（過熱して発火する恐れ）

右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。

すき間があっても5面を囲む設置はしない。
（過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因）

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
（感電・漏電の原因）

使用前に包装材は全て取り除くこと。
（発火・火災・やけどの原因）

- 水平で丈夫な場所に置く。（振動・騒音・本体落下の原因）
- ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。
  （雑音や映像の乱れの原因）
  受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。（故障の原因）

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
（火災・感電の原因）

使用するとき

⚠危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。（火災・感電・けがの原因）

分解禁止

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。（けが、感電や故障の原因）

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
（やけど・感電・けがの恐れ）

調理中に差込プラグを抜き差ししない。（火災・感電の原因）
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

⚠注意

レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。（破裂してけがの原因）	白角皿（耐熱セラミック製）に衝撃を加えない。（破損してけがの恐れ）特に食品の出し入れのとき、白角皿のふちに当たらないようにしてください。	レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。（破裂してやけどやけがの原因）
電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。（感電や電波漏れの恐れ）	本体の上に物を置かない。（過熱してこげ・変形の原因）	吸排気口をふさがない。（過熱して故障の原因）
ドアに物をはさんだまま使わない。（電波漏れによる障害の恐れ）	ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。（本体が倒れてけがや電波漏れの原因）	差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。（感電やショートして発火の原因）
衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。（発煙・火災・やけどの原因）	調理後の食品の出し入れに注意する。（やけどの原因）レンジ加熱でも容器や角皿などが熱くなることがあります。	長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。（絶縁劣化による感電・漏電火災の原因） 差込プラグを抜く

使用するとき

レンジのとき

⚠注意

食品や飲みものなどを加熱しすぎない。
（突然沸とうして飛び散ることがある）
牛乳、酒、水、バター、生クリームなどは沸とうして飛び散り、やけどの恐れ。
加熱後でも突然沸とうして飛び散ることがあります。
※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。

- 食品を加熱しすぎない。
  （少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油、あんなどはこげ、燃える恐れ）
  少量の食品をオート調理で加熱しないでください。
  クックレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。

- 加熱室が空のまま加熱しない。
  （異常高温になり故障の原因）

- 鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルを貼ったままで加熱しない。（燃える恐れ）
- あたためで飲みものを加熱しない。
  （沸とうしてやけどの恐れ）

- 金属の調理道具や付属の黒角皿（ホーロー製）は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーや加熱室底面のテーブルプレートに触れないようにする。
  （火花〈スパーク〉、故障の原因）

- 加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。
  （加熱室底面のテーブルプレートが割れて火花〈スパーク〉、故障の原因）
  - 割れたときは、そのまま使用せずにお買い上げの販売店に相談する。

- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。（火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ）
  アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

- 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。（やけどの恐れ）
- ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。（やけどの恐れ）

グリル、オーブンのとき

⚠注意

- 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、角皿、その周辺にふれない。
  （やけどの原因）

接触禁止

- 熱くなったドアや加熱室底面のテーブルプレートなどに水をかけない。
  （割れる恐れ）
- 調理が終わったらすぐに取り出す。
  （余熱で焼き過ぎになる恐れ）
- 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使う。（やけどの恐れ）

- プラスチック容器をヒーター加熱しない。
  （発火の恐れ）

レンジ、グリル、オーブンのとき

⚠警告

食品くずをつけたまま使わない。（燃える恐れ）

加熱室内で食品が燃え出したときは、

1. ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり）
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

⚠警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。（感電やけがの恐れ） ぬれ手禁止	差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。（火災の原因）	本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。（やけど・感電の恐れ）

各部のなまえとはたらき

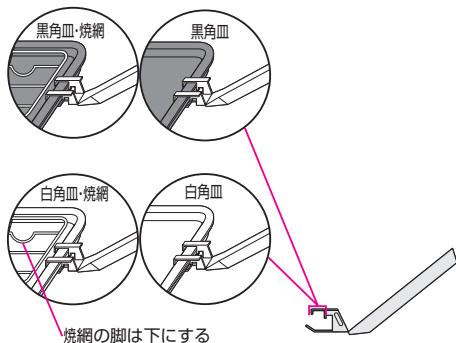
各部のなまえ

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類 ＼ 加熱方法	レンジ	グリル	オーブン
■白角皿（耐熱セラミック製） 強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。	○	○	○
■黒角皿（ホーロー製） 急冷すると、変形の原因になります。	×	○	○
■焼網 直火で使うと、変形の原因になります。	× オート調理のパリッ庫網焼き、肉料理、焼きものには使えます。	○	○

■取っ手
付属品に合った位置で使用します。

■ククレットガイド
(本書)
■保証書

スタートキー
オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

とりけしキー
間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

手動調理

手動調理キー　→29〜37ページ
● 料理に合わせて レンジ グリル オーブン を選びます。
レンジ：押すと レンジ700W → レンジ500W → レンジ200W → レンジ100W の順に4段階にセットできます。
グリル：押すと グリル がセットできます。
オーブン：1度押すと「予熱なし」
：2度押すと「予熱あり」になります。

タイマーセットキー
加熱時間をセットするときに使います。
レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W グリル 加熱時間は30分計、オーブン は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の レンジ700W は30分計、レンジ200W レンジ100W は90分計になります。

温度調節キー　31・35〜37ページ
レンジ の仕上がり設定温度や オーブン の温度を調節するとき使います。
温度を「あげる」ときは ∧ を押します。
温度を「さげる」ときは ∨ を押します。
オーブン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

操作パネルのはたらき

※操作パネルはMRO-DX10で説明しています。

待機時消費電力オフ機能　→ 9ページ
ドアが閉じた状態で表示窓に "0" が表示されているときは約10分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓
オートメニュー番号、仕上がり調節、仕上がり設定温度、加熱方法、加熱時間、オーブン温度、角皿の種類および角皿上下位置を表示します。

オート調理
好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

ヘルシーキー　→27ページ
3種類のヘルシーメニューが自動調理できます。
キーを押すとヘルシーメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

パン・お菓子・肉料理キー　→ 23〜26ページ
2種類のパンメニュー、3種類のお菓子、2種類の肉料理が自動調理できます。
キーを押すとそれぞれのメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

オートメニューキー →　12・16〜22ページ
10種類のメニューがオート調理できます。
メニューキーを押してセットします。

1段/2段キー　→21・23・24ページ
9グラタン お菓子（クッキー）パン（バターロール）で1段(黒角皿)にするときに押します。もう一度押すと2段(白角皿・黒角皿)にもどります

あたためキー　→11ページ
あたため、解凍あたためのときに使います。
表示窓に "0" が表示されているとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。

仕上がり調節キー　→ 9ページ
オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

脱臭キー
加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱のしくみ

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。	ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。	金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。	水を使わないので栄養素が保たれます。	色や形、風味が保たれます。	盛りつけたままで加熱できます。

上ヒーターで食品の表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。

熱風ヒーターと上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

空焼きのしかた

ご使用の前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き(オーブン加熱とグリル加熱)をしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

加熱室を空にする

1 脱臭キーを押す

2 スタートキーを押す

グリル 20分

⬇途中で変わる

オーブン 15分00秒

終了音が鳴ったら空焼きが終る

0

⚠注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。

(やけどの原因)

知っておいていただきたいこと

必ずクックレットガイドに記載している方法でお使いください。

記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。
また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

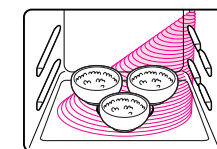
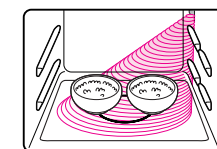
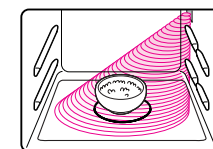
待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため約10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開閉してください。

赤外線センサーについて

食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。食品の表面温度を正確にはかるため陶磁器または耐熱ガラス容器に入れて必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。

- テーブルプレートの端に置くと、上手に仕上がらない場合があります。また食品の重量が100g未満のときはオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。

- 2個以上加熱する場合、食品の分量をそろえ、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- 調理終了後等にテーブルプレートがあたたかい場合、赤外線センサーが食品の表面温度を正確にはかれないことがあります。

仕上がり調節キー（∨|∧）について

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

ヘルシー(揚げもの～炒めもの)、生解凍(5さしみ 6解凍)、パリッ庫網焼き(7冷蔵 8冷凍)、9グラタン 10いっしょ煮炊飯 のとき、3段階に調節できます。

∧ 押すと 強、∨ 押すと 弱 になります。通常は 中 になっています。

あたため 1ごはん 2牛乳 ゆで野菜(3葉菜 4根菜) お菓子(スポンジケーキ クッキー シフォンケーキ)のとき、5段階に調節できます。初めは 中 にセットしてありますが 1ごはん 2牛乳 ゆで野菜 はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。

あたため 1ごはん 2牛乳 は、仕上がり調節キーを押すと仕上がり設定温度も表示します。仕上がり設定温度は5℃間隔で5段階に調節できます。仕上がり調節 中 の標準仕上がり設定温度はそれぞれオートキーにより異なります。

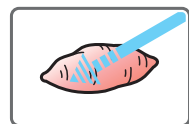
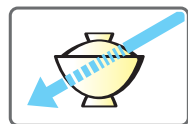
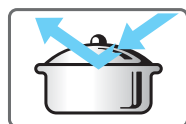
- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため の場合、仕上がり設定温度を表示している間に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

角皿のセットは

角皿は熱風を円滑に循環させるため、加熱室の奥まで確実に入れます。

- クッキーのように食品が低く平らなものを2段で調理するときは、上段の白角皿の奥側にすき間(5mm程度)をあけて焼きます。(25ページ参照)
- スポンジケーキ、シフォンケーキは焼網をテーブルプレートの上に置き、その上に黒角皿をのせ、加熱室の奥まで確実に入れます。(25ページ参照)

食品の現在温度表示について

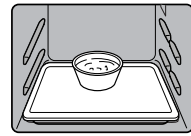
あたため 1ごはん 2牛乳、手動 レンジ(仕上がり設定温度が50℃以上の場合)では加熱中に食品の現在温度を40℃から5℃ごとに仕上がり設定温度より10℃低い温度まで表示します。なお現在温度は食品のおよその平均温度です。
食品やメニュー、仕上がり設定温度によって現在温度を表示しない場合があります。

知っておいていただきたいこと・・・・(つづき)

■メロディー機能について
調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態でドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから、仕上がり調節キー (V) を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。(調理終了後2分間はメロディ音の切り替えはできません。)

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について
加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

PAM1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理のあたため等の限定したメニューにのみ働きます。

白角皿のこんな使いかたも
オート調理では使えません。手動[レンジ](加熱時間設定)に限り白角皿をトレーとして使うこともできます。使いかたは、テーブルプレートの上に直接のせ(皿受棚に入れない)、食品を白角皿の中央に置いて加熱します。加熱時間の目安は15ページを参照します。

※白角皿はテーブルプレートから少し持ち上げて出し入れします。

お弁当のあたためについて
ラップやふたをはずし、あたためたくない漬けものなどを取り出します。またアルミケースやバラン、ゆでたまご、しょうゆやソースの入った容器(火花や破裂の恐れ)は必ず取り出してから[あたため]で加熱します。お弁当の中身によって仕上がりに差のでることがあります。
市販の弁当で使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。

使える容器、使えない容器

○印は使える。　×印は使えない。

容器の種類		電子レンジ加熱	ヒーター加熱（オーブン、グリル加熱）
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 パイレックス、パイロセラム ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○	○
陶器・磁器	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オーブン・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は使えません。ただし、[生解凍]のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理 あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

あたための使いかた

食品を入れる

食品はテーブルプレートの中央に置く(2個以上の場合中央に寄せて置きます。)

(お総菜のあたための場合)

1 あたためキーを押す

■仕上がり設定温度が表示され、庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中から食品の現在温度を表示します。

標準仕上がり設定温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃～95℃まで5℃間隔で調節できます。仕上がり設定温度を調節するときは温度を表示している間に仕上がり調節キーで行います。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

食品の置きかた
●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート　食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれないことがあるので、発煙・発火の恐れがあります。

● 牛乳のあたためは[2牛乳]を使います。(16ページ参照)
● お酒のあたためは手動調理を使います。(29、32、46ページ参照)
● [あたため]キーは、ドアを閉めて約10分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して[あたため]キーを押してください。

あたための上手な使いかた

1回の分量は適量で (15ページ参照)
1～4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、[レンジ][700W](加熱時間設定)で加熱します。(29ページ参照)

加熱室は冷ましてから使う
グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「c06」を表示して加熱できません。またテーブルプレートが熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、[レンジ][700W](加熱時間設定)で加熱してください。(29ページ参照)

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
●食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
●みそ汁のおわんは使えません。
●発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

市販の調理済み食品は
●メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。

2個以上の食品を加熱する場合は
●食品の分量を同じにします。

食品の仕上がり温度は
食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

仕上がりがぬるかったときやさめかけたときは
[レンジ][700W](加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。
●[あたため]で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

ラップの使い分けは
ほとんどのあたためはラップをしません。調理済み冷凍食品や食品の解凍あたためはラップをします。(14・15ページ参照)

インスタント食品は
46ページを参照して加熱します。

オート調理

オートメニュー　1 ごはん

ごはん、ピラフのあたためや解凍あたために使います。

1ごはん の使いかた

ごはんの置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート　食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれないことがあるので、発煙・発火の恐れがあります。

食品を入れる

食品はテーブルプレートの中央に置く

（ご飯の場合）

1　1ごはん キーを押す

■スタートのランプが点滅します。

標準仕上がり設定温度は80℃に設定しています。仕上がり設定温度は70℃〜90℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2　スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W（加熱時間設定）で加熱してください。（29ページ参照）

1ごはん のコツ

加熱室は冷ましてから使う
グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。　加熱室が熱いと「C05」を表示して加熱できません。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W（加熱時間設定）で加熱してください。（29ページ参照）

仕上がりがぬるかったときは
レンジ 700W（加熱時間設定）で様子を見ながら、さらに加熱します。
● 1ごはん で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

ご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

1回の分量は適量で（15ページ参照）
1〜4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。　食品の重量が100g未満のときは、レンジ 700W（加熱時間設定）で加熱します。（29ページ参照）

ラップの使い分けは
冷蔵や常温のご飯はラップはしませんが冷凍ご飯の解凍あたためはラップをします。

食品の仕上がり温度は
食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

冷凍ごはんは
1ごはん で加熱します。

常温のごはん1杯をあたためる場合は、約22秒で仕上がります。
茶わん150g、常温のごはん150gの場合 1ごはん 弱 で加熱すると短時間高出力機能(最大3分間)が作動し、約22秒で仕上がります。(調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が作動しないことがあります。)またバラツキにより加熱時間が長くなることがあります。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使ってください。

冷めた料理のあたためのコツ・・

ラップなどのおおいを使い分けて
ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、おおいをします。（マッシュルームなどはあらかじめ取り除きます。）

いか料理をするとはじける
レンジ 200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

包装や容器、材質に注意して
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。

スープ、シチューはかき混ぜて
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。

凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は 生解凍 を使います。（18ページ参照）

水分を補って
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

加熱後の余熱を利用して
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたたまり具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。

オート調理であたためられない料理があります。
まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。（15・29ページ参照）

ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ・・・

包装やラップをはずし、容器に移しかえて
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。
市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。

重ならないように並べて
シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

ラップなどのおおいを使い分けて
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

調理済み食品のフリージングのコツ

★熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。
★ご飯やカレーなどは
ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは１皿分(300g以下)に分け、薄く(3cm以下)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものはあらかじめ取り除いておきます。)
★野菜は
固めにゆでて、水気をよくきって1回分(100〜200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

ごはん、お総菜のあたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1～2人分(4人分)です。(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです。)
●3人以上は仕上がり調節を やや強 か 強 にします。
●食品の重量が100ｇ未満のときは手動調理(加熱時間設定)であたためます。(29ページ参照)

●印はラップをする。×印はしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。 仕上がり調節を やや強 に合わせる	×
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 に合わせる	×
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの	●野菜の煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。	×
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの	●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。) 特に熱く仕上げたいときは32ページを参照します。	●
汁もの	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。	×

ごはん、お総菜の解凍あたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1～2人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです。)
●食品の重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(29ページ参照)

●印はラップをする。×印はしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの／めん類	●ご飯・おにぎり 皿または器にのせる。 おにぎり2個以上のときは中央に寄せて。 ●チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ●スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの／揚げもの	●ハンバーグ・天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。ハンバーグはおおいをして仕上がり調節 中 に合わせる。	×
炒めもの	●八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの	●カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。 仕上がり調節 やや強 に合わせ、加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	●

ごはん、お総菜のあたため、解凍あたため加熱時間一覧表

料理のあたため

■手動 レンジ 700W の加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 分量	手動調理の加熱時間 あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g (1杯)	約1分
	おにぎり		150g (1個)	
	チャーハン・ピラフ		250g (1人分)	約1分40秒
	スパゲッティ・焼そば			約2分30秒
焼きもの	焼き魚・焼き肉 ハンバーグ	×	100g (1人分)	約1分
	焼きとり		150g (5串)	約1分40秒
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g (2～4個)	約40～50秒
	コロッケ		150g (2個)	50秒～1分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g (1人分)	約1分40秒
	酢豚・八宝菜		300g (1人分)	約2分30秒
煮もの	野菜の煮もの	×	200g (1人分)	1分40秒～1分50秒
	煮魚		100g (1切れ)	約50秒
蒸しもの	シューマイ	×	200g (10～13個)	約1分10秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g (1人分)	約1分40秒
	みそ汁 コンソメスープ	×	150ml (1人分)	1分10秒～1分40秒

(1ml＝1cc)

料理の解凍あたため

■手動 レンジ 700W の加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 分量	手動調理の加熱時間 解凍あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	●	150g (1杯)	2分～2分30秒
	おにぎり		150g (1個)	
	チャーハン・ピラフ		250g (1人分)	3分20秒～4分
	スパゲッティ			
焼きもの／揚げもの	ハンバーグ	●	100g (1人分)	2分30秒～3分
	天ぷら・フライ	×	100g (2～4個)	約1分40秒
	コロッケ		150g (2個)	2分～2分30秒
炒めもの	八宝菜	●	300g (1人分)	3分30秒～4分30秒
	ミートボール		100g (1人分)	約2分10秒
蒸しもの	シューマイ	●	200g (10～13個)	2分30秒～3分
汁もの	カレー・シチュー	●	200g (1人分)	3分30秒～4分

☆☆☆白角皿を使って食品をあたためる場合は☆☆☆
テーブルプレートに直接白角皿を置いて(皿受棚に入れない)加熱するときは、手動 レンジ 700W の加熱時間一覧表を目安にして若干(約1割ほど)長めの加熱時間にします。

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。

●印はラップをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	30～40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
	冷凍あんまん・肉まん		80g (各1個)	50秒～1分10秒	
	まんじゅう	×	100g (2個)	20～30秒	包装をはずして皿にのせる。 加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
	パン類		80g (1～2個)	約20秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分～1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。
	ほうれん草・いんげん	●	200g	1分50秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げ、ラップをする。
	スイートコーン		300g (1本)	5～6分	
	枝豆・かぼちゃ		200g	約3分	

オート調理

オートメニュー　2牛乳

牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

2牛乳 の使いかた

食品を入れる

食品はテーブルプレートの中央に置く

（牛乳の場合）

1 2牛乳 キーを押す

■スタートのランプが点滅します。

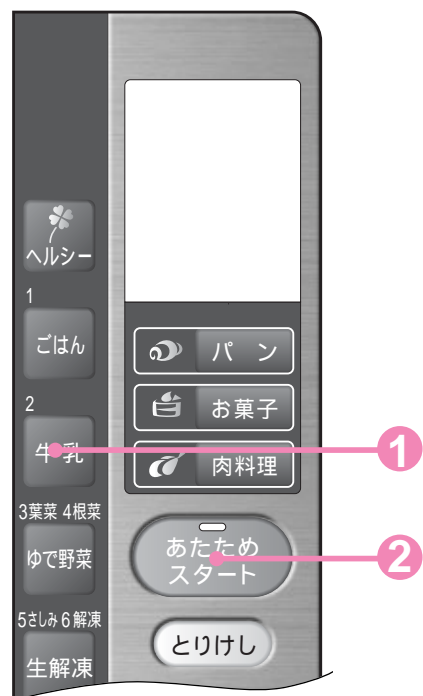
標準仕上がり設定温度は60℃に設定しています。仕上がり設定温度は50℃～70℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

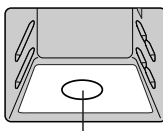
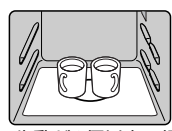
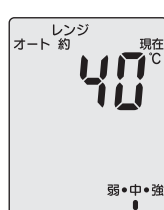
2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中から食品の温度を表示します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

牛乳の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート

牛乳が2個以上の場合、中央に寄せる

※端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。また沸とうしたり、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

● お酒のあたためは手動調理を使います。（29、32、46ページ参照）

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W(加熱時間設定)で加熱してください。（29ページ参照）

2牛乳 のコツ

容器は
広口で背の低いマグカップを使います。
分量は１杯（200ml）から4杯までです。

牛乳は容器の7～8分目まで入れます
容器に対して少量(½量以下)しか入れないと加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

牛乳びんでの加熱はできません。

牛乳の仕上がり温度は
容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

仕上がりがぬるかったときは
レンジ 700W(加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。2牛乳 で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

加熱室は冷ましてから使う
グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。 加熱室が熱いと「[.05」を表示して加熱できません。充分冷ましてから使うか、レンジ 700W(加熱時間設定)で加熱してください。（29ページ参照）

オート調理

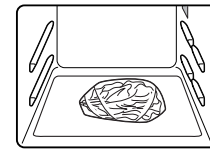
オートメニュー　ゆで野菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。

ゆで野菜 3葉菜 4根菜 の使いかた （1度押し：3 葉 菜　2度押し：4 根 菜）

(例) ほうれん草の場合

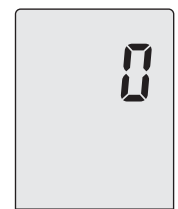
食品を入れる

食品はラップに包んでテーブルプレート室の中央に置く

（ほうれん草の場合）

1 ゆで野菜 キーを1度押す

表示窓の番号を3(葉菜)に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

ゆで野菜 キーを押すごとに3➡4➡3とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が "0" になり、加熱が終ります。

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W(加熱時間設定)で加熱してください。（29ページ参照）

ゆで野菜 のコツ

1回の分量は
葉菜類は100～500g、根菜類は100～1000gです。分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。（44ページ参照）

テーブルプレートに直接にのせて
葉菜類や根菜類はラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

野菜のメニューや分量によって仕上がり調節キーを使い分けます。（44ページ参照）

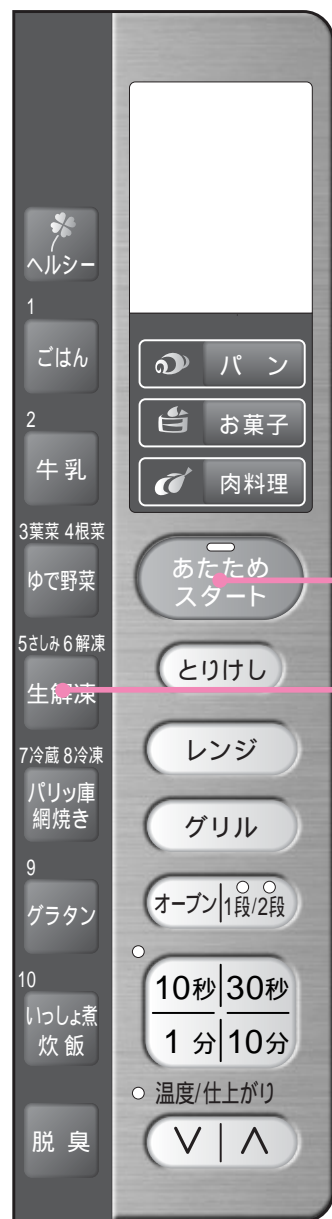
葉菜・根菜のメニューは
44ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は15ページを参照し、レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱します。
100g未満の場合は レンジ 700W (加熱時間設定)で調理します。（29ページ参照）

仕上がり調節キーは
●やわらかめにしたい場合は、やや強 や 強、固めにしたい場合には やや弱 や 弱 にします。

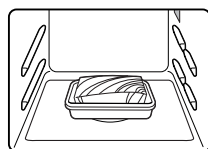
オート調理

オートメニュー 生解凍

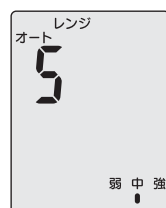
生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

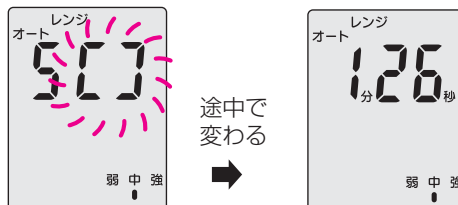
生解凍 5さしみ 6解凍 の使いかた （1度押し：5さしみ 2度押し：6解　凍）

(例) さしみの場合

食品を入れる

食品は発泡スチロール製のトレーにのせ、テーブルプレートの中央に置く

（さしみの場合）

1 生解凍 キーを1度押す

表示窓の番号を5に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

生解凍 キーを押すごとに 5➡6➡5 とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる ➡

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が "0" になり、加熱が終ります。

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまく解凍できない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 200W (加熱時間設定)で加熱してください。（29ページ参照）

●**加熱室は冷ましてから使ってください。**
加熱室が熱いと「 E06 」を表示して加熱できません。
グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

●**発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。**

生解凍 の上手な使いかた

●冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
●一度に解凍できる分量は、100〜1,000gです。
分量が100g未満のときは手動 レンジ 100W で様子を見ながら解凍します。（44ページ参照）
●冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
●容器は発泡スチロール製のトレーを使って
ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。
トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
●アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。
アルミホイルがテーブルプレートや加熱室側面、ドアファインダーに触れると火花が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。

● 生解凍 5さしみ 6解凍 を使い分け
さしみとして解凍する場合は、生解凍 (1度押し) 5さしみ にします。
解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍 (2度押し) 6解凍 にします。
（冷凍野菜の解凍（15ページ参照）、調理済み冷凍食品の解凍は、手動 レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。）
●解凍が足りなかったときは、手動 レンジ 100W で様子を見ながらさらに解凍します。
●とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動 レンジ 100W で途中様子を見ながら解凍します。

生解凍 5さしみ のコツ

まぐろ、いか、えび（さしみ用）を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

丸まった方を下にする

生解凍 6解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。

薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせてから、ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 強 に合わせて解凍します。

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

解凍後必ず3〜5分放置して自然解凍します。

上手なフリージング法

★**材料は新鮮なものを**
1回分ずつ（200〜300g）に分け、3cm以内の厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
★**ラップなどでピッタリ密封を**
★**魚の下ごしらえは**
一尾の魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。
★**バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。**

オート調理

オートメニュー パリッ庫網焼き

パリッ庫網焼き 7冷蔵 8冷凍 の使いかた

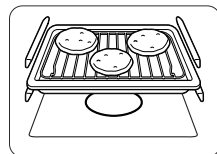
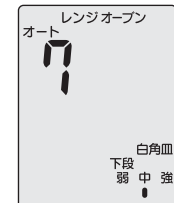
付属の焼網、白角皿を使う。

(例) チルド食品の場合

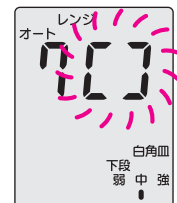
食品を入れる

(チルドハンバーグの場合)

1 パリッ庫網焼き キーを1度押す

表示窓に「7」が表示され、スタートのランプが点滅します。

キーを押すごとに7 ➡ 8➡7とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。
●白角皿にのせたまま取り出します。

パリッ庫網焼き 7冷蔵 8冷凍 のコツ

分量は
1人分(約100g)~4人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)

加熱する食品は
ハンバーグや焼きおにぎり、春巻きや揚げものなど調理済みの冷蔵、冷凍食品やチルド食品です。
食品の中はレンジですばやく加熱し、表面はオーブンでこんがりと焼きたてに仕上げます。

食品は包装をはずし直接焼網にのせて
小さくて焼網にのせにくいものは黒角皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ手動 オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

食品の種類によってキーを使い分けます。
7冷蔵 は、常温や冷蔵保存の食品、チルド食品を加熱します。8冷凍 は、冷凍食品を加熱します。

白角皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。
白角皿にオーブンシートは使用できます。

油が気になるときは
メニューによっては余分な脂が白角皿上に落ち、たまることがあります。白角皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使って、食品を角皿のまま傾けないようにして取り出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

オート調理

オートメニュー 9グラタン

グラタン:1度に2段で手作りグラタンや冷凍グラタンもキーを選んでスタートキーを押すだけ。

9グラタン の使いかた

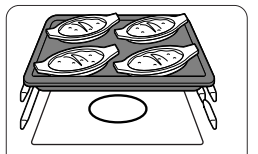
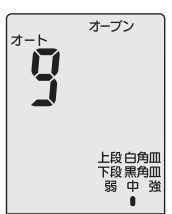
付属の黒角皿または白角皿と黒角皿を使う。

(例) グラタン(1~4個)の場合

食品を入れる

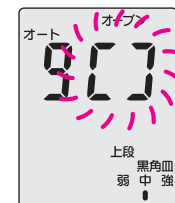
黒角皿は加熱室の上段に奥まで確実に入れます。

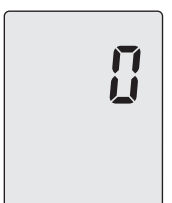
(グラタン4個の場合)

1 9グラタン キーを押す

■スタートのランプが点滅します。
■2段のランプが点灯します。

2 1段/2段 キーを押し1段に合わせます。

■1段のランプが点灯します。

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

●グラタン2段で調理するとき誤って上段に黒角皿、下段に白角皿を入れると上手に仕上がりません。
●1段で調理するときに白角皿を使用すると上手に仕上りません。

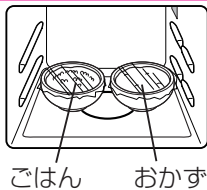
オート調理

オートメニュー 10いっしょ煮 炊飯

いっしょ煮 炊飯：生からの材料を使って1人分のごはんとおかずを同時に調理、キーを選んでスタートキーを押すだけ。

10いっしょ煮 炊飯の使いかた

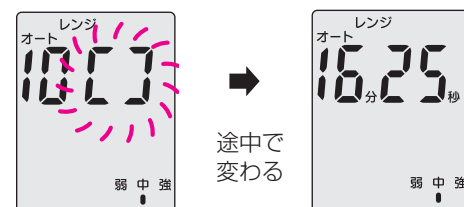
食品を入れる

テーブルプレートの左にごはん類、右におかず類を置きます。逆に置くと上手に仕上りません。

1 10いっしょ煮 炊飯キーを押す

■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

10いっしょ煮 炊飯のコツ

材料は
生の材料を使います。冷凍した材料や調理済みの材料は上手に仕上りません。

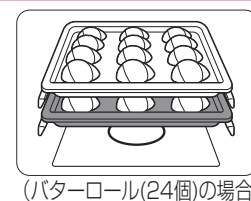
容器は
分量に合った大きさで直径12～15cmの深さ約8cmの同じものを2つ使います。

分量は
ククレットガイドで表示している分量です。この分量以外はできません。
(82・83ページ参照)

ラップのしかたは
落とし込みにしてふきこぼれを防ぎます。ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。

オート調理 パン バターロール 山形パン

*本格オーブンだからパン作りもかんたん。
形をかえて、トッピングをかえて、いろいろな味が楽しめます。*

付属の白角皿と黒角皿または黒角皿を使う。

パン バターロールの使いかた

(例) バターロール2段の場合

食品を入れる

角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。

(バターロール(24個)の場合)

1 パンキーを押す

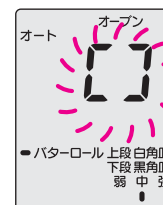
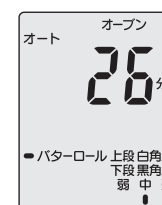
表示窓のメニューを バターロール に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。
■2段のランプが点灯します。

キーを押すごとにバターロール➡山形パン➡バターロールとセットできます。

角皿1枚で焼く場合は
1段/2段 キーを押し1段に合わせます。
(黒角皿を上段に入れます。)

■1段のランプが点灯します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

●バターロール2段で調理するとき誤って上段に黒角皿、下段に白角皿を入れると上手に仕上りません。
●1段で調理するときに白角皿を使用すると上手に仕上りません。

オート調理

お菓子 スポンジケーキ シフォンケーキ クッキー

広い加熱室だから直径27cmのスポンジケーキや高さのある23cmのシフォンケーキまで上手に焼けます。クッキーは2段で1度にたくさん作れます。

お菓子 クッキー の使いかた

付属品は目的に合ったものを使う (25ページ参照)

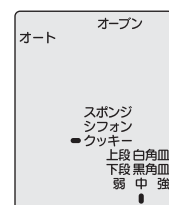
(例) クッキー2段の場合

食品を入れる

角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。ただしクッキー2段の場合、白角皿と奥側にすき間を(約5mm)あけます。

(クッキー2段の場合)

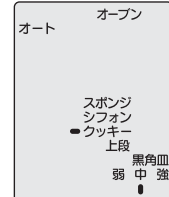
1 お菓子 キーを3度押す

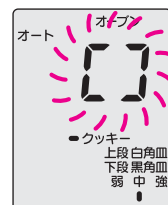
表示窓のメニューを クッキー に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

■2段のランプが点灯します。

キーを押すごとにスポンジ➡シフォン➡クッキーとセットできます。

角皿1枚で焼く場合は

1段/2段 キーを押し1段に合わせます。
(黒角皿を上段に入れます。)

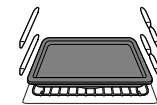
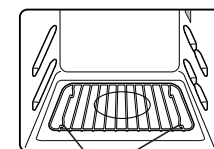
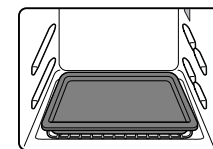
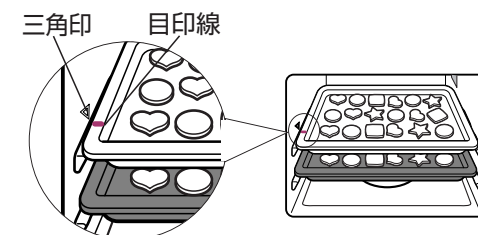
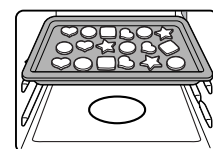
■1段のランプが点灯します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

クッキー2段の上手な焼きかた
熱風の循環をよくするため白角皿を皿受棚上段に入れるとき白角皿の目印線と加熱室側面の三角印を合わせてください。(25ページ参照)

お菓子 キーのコツ

スポンジケーキ シフォンケーキ 付属の黒角皿、焼網を使う。	**スポンジケーキ のコツは** 60ページを参照します。 **シフォンケーキ のコツは** 59ページを参照します。 **焼網、黒角皿の置きかた** テーブルプレートに焼網の脚の部分を下にして奥まで入れて置き、その上に黒角皿をのせ(皿受棚に入れない)、奥にピッタリつけて置きます。ケーキの型は黒角皿の中央にのせて置きます。 焼網の脚を下にする ➡ 焼網の上に黒角皿をのせる
クッキー 上段・下段 付属の白角皿、黒角皿を使う。	**クッキー2段の上手な焼きかた** 熱風の循環をよくするため白角皿を皿受棚上段に入れるとき白角皿の目印線と加熱室側面の三角印を合わせてください。 上段の白角皿と加熱室奥側にすき間(約5mm)があき、熱風の循環がよくなり上手に焼けます。下段の黒角皿は奥にピッタリつけて焼きます。 **1段で焼くときは黒角皿で** 1段/2段キーで1段に合わせ、必ず黒角皿を皿受棚の上段に入れて奥にピッタリつけて焼きます。

お菓子キーでこんな料理ができます。

お菓子	メニューと記載ページ
スポンジケーキ	デコレーションケーキ(60) チーズケーキ(61)
シフォンケーキ	シフォンケーキ(59)
クッキー	型抜きクッキー(62) 絞り出しクッキー(62) チーズクッキー(62)

オート調理 肉料理 ローストビーフ ローストチキン

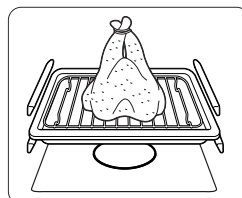
大きな肉のかたまりもレンジとオーブンを上手に組み合わせて加熱するので調理時間をグーンと短縮、しかも仕上がりは本格的なオーブン料理に仕上げます。

下段
付属の白角皿と焼網を使う。

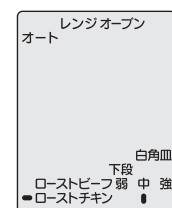
肉料理 ローストチキン の使いかた

(例) ローストチキンの場合

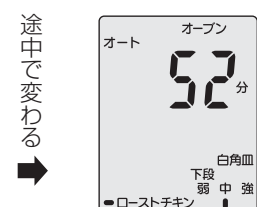
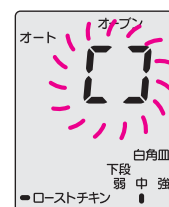
食品を入れる

白角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。

(ローストチキンの場合)

1 肉料理 キーを2度押す

表示窓のメニューを ローストチキン に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

キーを押すごとにローストビーフ ➡ローストチキン ➡ローストビーフとセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終ります。

肉料理のコツ

白角皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に火花(スパーク)の原因になります。白角皿にオーブンシートは使用できます。

食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんや市販のオーブン手袋を使って、食品を白角皿ごと取り出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオーブン手袋に汁がしみ込まないように注意してください。) また加熱直後の油の飛び散りに注意してください。

オート調理 ヘルシーメニュー 揚げもの 焼きもの 炒めもの

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い油をおさえて、焼きものは食品の余分な油を落とし、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジでカロリーをおさえたヘルシーメニューが作れます。

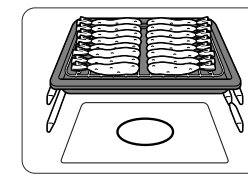
揚げもの 上段
付属の焼網、黒角皿を使う。

焼きもの 上段
付属の焼網、白角皿を使う。

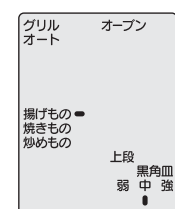
炒めもの
付属品は使わない。

ヘルシー の使いかた

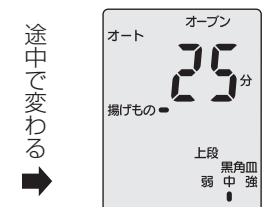
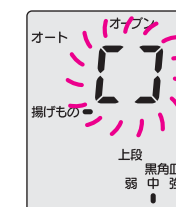
(例) 揚げものの場合

食品を入れる

(えびのガーリックフライの場合)

1 ヘルシー キーを1度押す

表示窓のメニューを 揚げもの に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

キーを押すごとに揚げもの➡焼きもの➡炒めもの➡揚げものとセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終ります。
■黒角皿にのせたまま取り出します。

⚠注意

炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の½量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オートメニューと表示

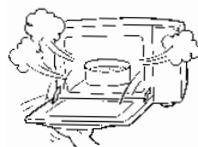
オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1 ごはん	1	**使用しない**（テーブルプレートの中央に容器のまま置きます。）
2 牛乳	2	
ゆで野菜 3 葉菜	3	**使用しない**（テーブルプレートの中央にラップに包んだまま置きます。）
ゆで野菜 4 根菜	4	
生解凍 5 さしみ	5	**使用しない**（テーブルプレートの中央に発泡トレーにのせて置きます。）
生解凍 6 解凍	6	
パリッ庫網焼き 7 冷蔵	7	下段（白角皿 焼網）
パリッ庫網焼き 8 冷凍	8	
9 グラタン	9	上段・下段（白角皿 黒角皿）
10 いっしょ煮炊飯	10	**使用しない**（テーブルプレートの中央に容器を寄せて置きます。）

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

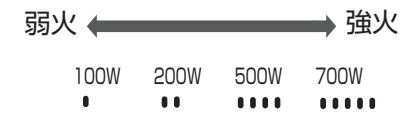
オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。
手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

オート調理できる分量は
ククレットガイドに表示に表示している分量です。食品100g未満の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。
(29ページ参照)

追加加熱は手動調理で
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

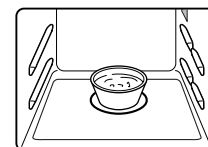
あたため キーは、ドアを閉めてから約10分以内に押す
空焼きを防止するため、約10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

レンジ キーを押すとレンジ出力を強火から弱火まで4段階に調節できます。

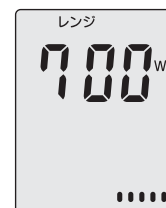
弱火 ⟷ 強火
100W 200W 500W 700W

レンジ（加熱時間設定）の使いかた

テーブルプレートの上に白角皿を直接置いて(皿受棚に入れない)加熱することもできます。加熱時間の目安は15ページを参照します。

(例) みそ汁の場合

食品を入れる

(みそ汁の場合)

1 レンジ キーを1度押す

■ レンジ キーを押すごとに出力は700W ➡ 500W ➡ 200W ➡ 100Wの順に調節できます。
時間と温度のランプが点滅します。

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。
その目安はつぎのとおりです。

食品100ｇ当たり レンジ 700W の加熱時間の目安（標準温度20℃のとき）

食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分〜1分30秒	50秒〜1分
	根菜類	1分30秒〜1分50秒	50秒〜1分
魚介類		1分30秒〜1分50秒	50秒〜1分
肉類		1分50秒〜2分20秒	1分〜1分20秒
ご飯類		——	30秒〜50秒
めん類		——	50秒〜1分
汁もの（みそ汁・スープなど）		——	1分10秒〜1分30秒
飲みもの	酒	——	30秒〜40秒
	牛乳	——	40秒〜50秒
パン・まんじゅう		——	20秒〜40秒
ケーキ		50秒〜1分	——

●**食品の分量にほぼ比例します**
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●**加熱前の食品温度によっても違います**
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●**使う容器によっても違います**
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●**少量の食品(100ｇ以下)を加熱する場合**
レンジ 500W で加熱時間を20〜50秒に設定し様子を見ながら加熱します。

正しい使いかた

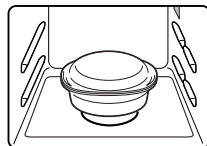
手動調理

レンジのリレー加熱

レンジ700W と レンジ200W / レンジ100W のリレー加熱 （自動切換）

ごはんを炊くときや煮ものに使う加熱方法です。レンジ700Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。

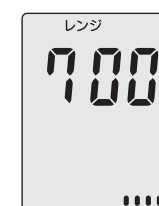
(例) ご飯の場合

食品を入れる

（ご飯の場合）

1 レンジ700Wをセットする

1. レンジ キーを1度押しレンジ700Wを選ぶ

※レンジ500W レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットしたときは、❷のレンジキーは受けつけません。

時間と温度のランプが点滅します。

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。

2 レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせる

スタートのランプが消え時間のランプが点滅します。

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。

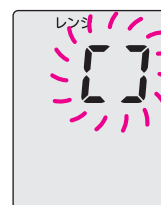
3 スタートキーを押す

途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

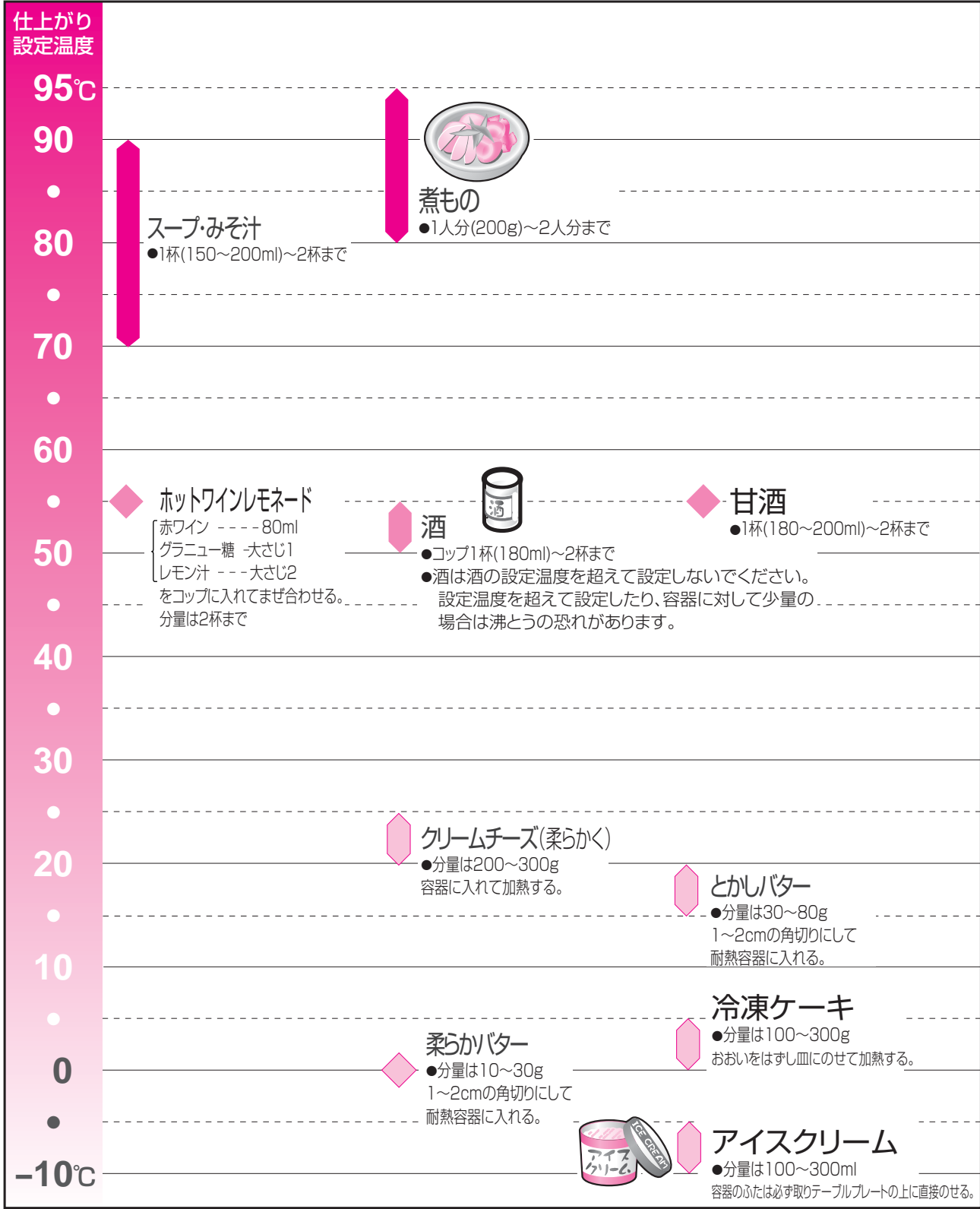
レンジ（仕上がり設定温度）の使いかた

●食品の仕上がり温度は、食品の形状や材質によって仕上がり設定温度と異なることがあります。
追加加熱をするときは レンジ700W（加熱時間設定）で様子をみながら加熱します。
(29ページ参照)

正しい使いかた

手動調理

レンジ（仕上り設定温度）の使いかた

仕上がり設定温度と食品の目安

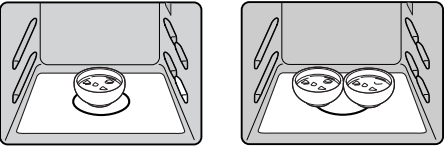
●ごはんや牛乳などのように専用オートキーがあるものは 1ごはん 2牛乳 キーを使います。仕上がり設定温度で加熱するときは、この表の設定温度を目安にしてください。

●特に熱く仕上げたいときには、仕上がり設定温度を90℃以上に設定してください。
●調理済み冷凍食品の解凍あたためはできません。あたため キーか、レンジ700W (加熱時間設定)で加熱してください。(29ページ参照)
●チョコレートの溶かしは レンジ200W (加熱時間設定)で加熱します。(46ページ参照)
●分量は食品の重量を示してます。(容器は含みません)
●徳利でお酒をあたためる場合は レンジ700W(加熱時間設定)で加熱します。(29・46ページ参照)

ご注意

※赤外線センサーで食品の表面温度をはかりながら加熱します。次のことにご注意ください。

ラップやふたをしないで加熱します。
ラップやふたをすると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しくはかれず、仕上がり温度が変わることがあります。
(カレーやシチューは飛び散る恐れがあるので必ずラップをします。丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)

食品の分量に合った大きさの容器を使います。
容器が大きすぎたり小さすぎたりすると赤外線センサーが正しくはたらきません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

食品はテーブルプレートの中央に置いてください。
食品の表面温度を正しくはかって上手に仕上げるためです。

●2個の食品を加熱するときは、テーブルプレートの中央によせて置いてください。
2個の食品の分量や初めの温度が違うと仕上がり温度が一定になりません。食品の分量や初めの食品温度をそろえます。
●少量の食品をテーブルプレートの端に置くと食品の表面温度を正しくはかれず、仕上がり温度が変わったり、加熱しすぎることがあります。
●違う種類の食品を同時に加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。違う種類の食品は別々に加熱します。

加熱室は冷ましてから使ってください。
●グリル、オーブンの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。ドアを開いて充分冷まして使うか、レンジ700W (加熱時間設定)を設定して使ってください。(29ページ参照)
●テーブルプレートが熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか レンジ700W(加熱時間設定)を設定して使ってください。(29ページ参照)

●●●● 手動レンジ(加熱時間設定)でこんな使いかた●●●●

ごはんとお総菜を同時にあたためるときは・・・・(あたため2段)

ごはんとお総菜を同時にあたためられます。加熱するときは白角皿を上段に入れ、以下の方法であたためます。
●食品の置きかたは
お総菜はテーブルプレートにのせ、ごはんは白角皿(上段)にのせてください。
●加熱方法は
あたためる前のごはんとお総菜の温度を合わせ、レンジ700W (加熱時間設定)で加熱します。

加熱時間のめやす

	ごはん	お総菜	加熱時間
組み合せ分量	1杯(150g)	200~300g	2分~2分30秒
	2杯(300g)	300~400g	3分~4分

●テーブルプレートや白角皿に食品がのっていない空の状態では加熱しないでください。
●ごはんは白角皿(上段)の中央、お総菜はテーブルプレートの中央に置いてください。逆に置くと上手に仕上がりません。
●冷凍食品の解凍あたためはできません。
●上の表のごはんとお総菜の分量以外は、加熱できません。
●仕上がりがぬるかったときは レンジ700W (加熱時間設定)で様子を見ながらさらに加熱します。

手動調理 グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。
魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。

付属の焼網、黒角皿を使う。

食品を入れる

（鮭の塩焼きの場合）

1 グリル キーを押す

時間のランプが点滅します。

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。
●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。
●食品は角皿にのせたまま取り出します。

手動調理 オーブン

ソフトな熱風で、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。

付属の白角皿、黒角皿を使う。

食品を入れる

（バターロールの発酵の場合）

1 オーブン キーを1度押し オーブン（予熱なし）にする

温度のランプが点灯し時間のランプが点滅します。

2 温度調節キーで温度を40℃に合わせる

温度のランプが点灯し時間のランプが点滅します。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

途中で変わる ➡
3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

温度と時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。

4 スタートキーを押す

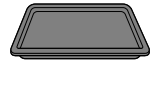
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

発酵のときは
※オーブン（予熱あり）のときは 40℃（発酵）にセットできません。オーブン キーをもう一度押します。

手動調理 オーブン

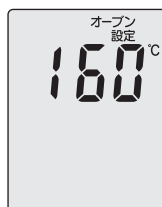
強力な熱風ヒーターと上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、40℃(発酵)・100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

上段・下段　上段　下段

付属の白角皿、黒角皿を使う。

オーブン（予熱なし）の使いかた

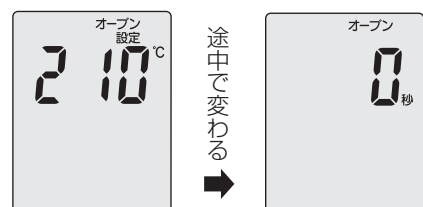
食品を入れる

角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。

(グラタン(2段)の場合)

オーブンキーを1度押しオーブン(予熱なし)にする

温度のランプが点灯し、時間のランプが点滅します。

2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。
温度表示中でも時間合わせできます。

途中で変わる
3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間と温度のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
温度のランプは点灯しています。
(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

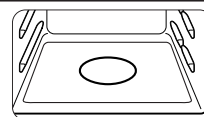
発酵のときは
35ページを参照します。
加熱中に温度を変えるとき
■温度調節キー ∨|∧ を押すと、セットした温度が表示されます。
再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

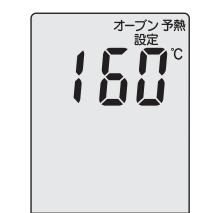
オーブン（予熱あり）の使いかた

上段・下段　上段　下段

付属の白角皿、黒角皿を使う。

予熱をする

加熱室を空にする

1 オーブンキーを2度押しオーブン(予熱あり)にする

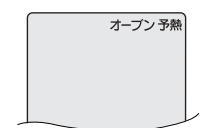
温度のランプが点灯し、時間のランプが点滅します。

2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
※予熱時間は自動的に決まります。

数秒後に変わる
3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

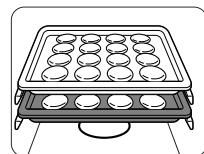
※時間は調理時間です。
時間と温度のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。

予熱終了音が鳴り予熱が終る

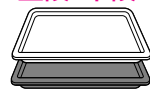
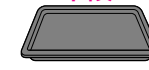
■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。

予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。温度のランプは点灯しています。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

追加加熱などで予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかた(36ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー ∨|∧ を押すと、セットした温度が表示されます。
再度、温度調節キー ∨|∧ を押して温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です
その後は自動的に210℃になります。

お手入れ

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。衝撃を加えたり、水をかけないでください。割れる恐れがあります。

割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せずお買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると火花が出たり、故障の原因になります。

白角皿・黒角皿・焼網

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

白角皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、充分水洗いしてください。

外　側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

加熱室内壁・前面・ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

⚠注意

白角皿、黒角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。
黒角皿、焼網は、さびることがあります。

テーブルプレートを金属たわしや鋭利なものでこすらない。
（割れる恐れ）

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。
（さび、感電、故障の原因）

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
（傷・変形の恐れ）

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。
汚れがとりにくくなり、火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります。

●加熱室（前面・加熱室内壁）には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います ………… 魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

⚠注意 「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。（やけどの原因）

故障かな …… と思ったら

次のことをお調べください

加熱しない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。（ククレットガイドで、もう一度確認してください。） ●壁と近づきすぎていませんか。（4ページ参照） ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、白角皿や黒角皿、テーブルプレートをさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花（スパーク）が出る	●黒角皿を誤って使用していませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな …… と思ったら

次の場合は故障ではありません

■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	➔ 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。（8ページ参照）
■加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	➔ マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■ あたため キー押してもスタートしない	➔ ドアを閉めてから約10分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして あたため キーを押してください。（11ページ参照）
■加熱中「ジージー」と音がする	➔ インバーターの作動音です。
■加熱の前後に「コト、コト・・・」と音がする	➔ 赤外線センサーが食品を検知するための作動音です。
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔ 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■250℃に設定できないことがある	➔ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	➔ オート調理と オーブン （予熱なし）のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	➔ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。（9ページ参照）
■終了音の音が切り替わった	➔ ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー ∨ を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。（10ページ参照）
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔ この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	➔ 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	➔ オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■調理が終了してもファンの風切り音がする	➔ とりけしキーを押した時や調理終了後2分間赤外線センサーを冷却するためファンが回転します。この間、メロディ音の切替はできません。
■熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	➔ 加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
■加熱してもすぐに止まる	➔ テーブルプレートが熱い場合、センサーが正しく食品の温度をはかれず加熱をすぐに止めることがあります。ドアを開いて充分冷却するか、手動 レンジ700W（加熱時間設定）で様子を見ながら加熱してください。かたく絞ったぬれぶきんでテーブルプレートを冷やすと早く使用できます。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
C 06	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開いて充分に冷却します。（15分～30分）
H21、H22、H41、H42、H54、H55、H56、H61、H62、H71、H72、H81	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
  （部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（3ページ参照）

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(41ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは 出張修理

39・40ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
TEL 0120−3121−68
FAX 0120−3121−87

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−11
FAX 0120−3121−34

＊フリーダイヤルされますと、お客様の地域を担当するセンターへおつなぎします。

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	０１１−８３３−５０８８	札幌市白石区東札幌２条４−１−１０
東北地区	０２２−２３２−５０８８	仙台市宮城野区扇町１−１−４５
関東・甲信越地区	０３−３８３４−８５８８	台東区東上野２−７−５（日立家電上野ビル）
中部地区	０５２−７９５−５０８８	名古屋市守山区川宮町５５（日立家電守山ビル）
関西地区	０７８−４３１−５０８８	神戸市東灘区甲南町１−３−８
中国地区	０８２−２３１−５０８８	広島市西区観音新町１−７−１７
四国地区	０８７７−４７−１０８８	坂出市林田町４２８５−１４３
九州・沖縄地区	０９２−２８１−５０８８	福岡市博多区店屋町７−１８（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。　−01C−